



Rinderroulade mit Pesto-Füllung

auf Steckrüben-Petersilienwurzel-Püree



40-50min



3-4 Personen

Es ist wieder Hochsaison für Rouladen! Für die feine Füllung bereitest du ein Pesto aus Basilikum, Petersilie und Käse zu. Später bettest du die zarten Fleischrollen aufgeschnitten auf einem leckeren Püree aus Petersilienwurzeln und Steckrüben. Noch ein paar geröstete Walnüsse on top, fertig ist dein köstlicher Feierabendschmaus!

- 1x Steckrübe
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Rumpsteak
- 40g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 8 Schaschlik-Holzspieße

- 3-4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 663kcal, Fett 42.7g,
Kohlenhydrate 20.0g, Eiweiß 44.7g



Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Steckrübe** und die **Petersilienwurzeln** schälen, in 2-3cm große Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. In 15-20Min. weich kochen. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.



Das **Fleisch** gleichmäßig mit dem **Pesto** bestreichen, dabei etwas **Pesto** für die **Garnitur** aufbewahren. Das **Fleisch** zu **Rouladen** aufrollen und mit den **Holzspießen** fixieren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit einem Schmetterlingsschnitt quer halbieren, aber nicht durchschneiden. Zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dick plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Rouladen** mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen noch 8-12Min. weitergaren. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. Aus dem Ofen nehmen und 1-2Min. nachziehen lassen.



Die **Basilikumblätter** abzupfen, einige **Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Käse** fein reiben und mit dem **Basilikum**, der **Petersilie samt Stängeln** sowie 4EL Olivenöl mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren, dabei nach Bedarf ggf. 2-3EL Olivenöl oder Wasser hinzugebe. Das **Pesto** mit Salz abschmecken.



1 Tasse Kochwasser abschöpfen und das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 3-4EL Butter und ggf. etwas **Kochwasser** mit dem Stabmixer grob pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Rouladen** schräg aufschneiden und auf dem **Stampf** anrichten. Mit dem **Pesto**, den **Walnüssen** und dem **Basilikum** garnieren und servieren.